



دلیل التقدر للوناهج الکشفیة العربیة بورحلة الجوالة نسخة تجریبیة - یولیو (تووز) ۲۰۱۱



البرامج والمراحل



#### عزيزي الجوال العربي ...

هذا الدليل الذي ساهم في إعداده وجووعة فاضلة من الخبراء التربويين والقادة الويدانيين الهلوين باحتياجات وخصائص ورحلة الجوالة، وبقدح وعلى من إدارة البراوج والبحوث التربوية بالنوانة العاوة للونظوة الكشفية العربية، تحت إشراف ووراجعة النوين العام، سوف يساعدك على أن تنجز وتطلبات التقدم من ورتبة إلى أخرى في حياتك الكشفية، فبعد أن تور بفترة القبول وترتدي ونديل الجوالة (إن لم تكن قد انتقلت من ورحلة الكشفية، فبعد أن تور بفترة القبول وترتدي منديل الجوالة (إن لم تكن قد انتقلت من ورحلة الكشاف الوتقدم إلى ورحلة الجوالة)، سوف يكون أواوك الانتقال من ورتبة الإعداد إلى ورتبة التدريب ثم أخيراً تحصل على ورتبة تنوية الوجتوع، وبهذا تكون قد أتووت وراتب التقدم في الجوالة.

في نماية الدليل ستجد بطاقة التقدم التي يمكنك أن تطبعها (إن لم تكن مرفقة) وتكون معك أينما حللت، أما الصفحات التالية فتحتوي على كل الأنشطة (الفردية و الجماعية) التي يمكنك أن تقوم بما للجتياز الخطوات المختلفة من مراتب التقدم، حيث يحتوى منمج الجوالة على 10 مجالات يمكنك الاختيار بين أنشطتها بالتعاون مع قائد عشيرتك، وذلك حسب ما مو مبين في بطاقة التقدم في نماية الدليل.

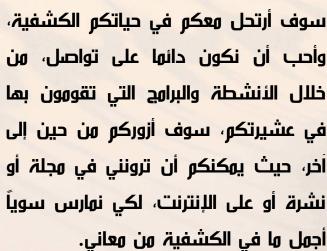
... ابدأ رحلتك على بركة الله

الأوين العام مدير الإقليم الكشفي العربي د. عاطف عبد المجيد



# جمول

أنا جمول ... صديق الكشافة العربية ...



أترككم النن في رحلتكم الخاصة ...

... و إلى اللقاء





### مجاللت منمج الجوالة

- الدين للحياة
- التطبيقات العلمية والبيئية
  - الفنون والآداب
  - الاقتصاد والمواطنة
    - الصحة والرياضة
      - مهارات للحياة
- الخدمة العامة وتنمية المجتمع
  - الاتصال العالمي
  - التقاليد والفنون الكشفية
    - التطلع للقيادة



#### الدين للحياة

#### الأنشطة الجماعية الأنشطة الفردية • عرض ورقة العمل على مجلس الرهط / العشيرة من • إعطاء تصور عن الصفات الشخصية للمؤمن من خلال خلال حلقات النقاش. ورقة عمل. • تبادل الخبرات من خلال الجماعة للتأكيد على دلالات • القيام بعمل بحث عن التأثير السلبي لتقدم العالم عظمة الله. المعاصر على القيم الدينية. المشاركة مع الرهط / العشيرة في هيئة من ضمن • إعداد بحث عن كيفية الاهتداء بدور الأنبياء والرسل الهيئات الاجتماعية التي تتيح الفرصة لتطبيق مبادئ في الحفاظ على القيم والأخلاق النبيلة. الأخلاق الدينية النبيلة في الحياة المعاصرة. • القيام بوضع برنامج يومي لنفسك يراعى فيه مواعيد • القيام مع أفراد الرهط / العشيرة بتنظيم أنشطة متنوعة الصلاة والقراءة في الكتب المقدسة. توضيح أثر عقيدة الثواب والعقاب في تنمية السلوك. لخدمة أقرب دور عبادة. • القيام مع أفراد الرهط / العشيرة بعمل مشروع صغير • القيام بتحضير أبحاث حول القيم وإرجاعها للدين يدر ربحاً لمساعدة المحتاجين من خلال أقرب دور عبادة والعادات والتقاليد. لمقر الرهط / العشيرة أو تنظيم حملات للتبرع. • إعداد دراسات حول القيم المشتركة بين الأديان. • القيام مع الرهط / العشيرة بإعداد ورشة أوندوة حول موضوع البحث الفردي الذي قمت به. • عقد ندوة في إطار الرهط / العشيرة مع أحد المتخصصين في المجال الديني.



#### ملحوظة

إن هذه الوجووعة من الننشطة الفردية والجواعية ما هي إلا للسترشاد ... فيوكنك التعديل في الننشطة وتكييفها مع وتطلباتك الشخصية ووتطلبات البيئة والوجتوع الوحيطان بك، ولكن بعد الرجوع لقائد العشيرة في التعديل.



#### التطبيقات العلمية والبيئية

#### الأنشطة الجماعية الأنشطة الفردية • القيام مع أفراد الرهط / العشيرة في إنشاء موقع • القدرة على استخدام أجهزة التكنولوجيا الحديثة "الكمبيوتر - وسائل الاتصال - البحث من خلال إلكتروني يعبرون فيه عن آرائهم في كيفية تطبيق الأنشطة العلمية في حياتهم العملية. المواقع الإلكترونية" ( أجهزة منزلية وصيانتها – أجهزة طبية منزلية – قياس الضغط والسكر .....). • المشاركة مع أفراد الرهط / العشيرة في توصيل وجهة • إعداد بحث في إحدى القضايا التي تمثل تحدياً يتعرض نظرهم للمسئولين (محافظة - مجلس محلى - جامعات - مدارس...) في الحلول التي توصلوا إليها في القضايا له الشباب مثل (المخدرات - الأيدز - التدخين......). • القيام بعمل بحث علمي عن تأثير هذا الموضوع (إحدى البيئية الهامة. • الاشتراك مع أفراد الرهط / العشيرة في عمل أنشطة القضايا السابق ذكرها في النقطة السابقة) على الصحة بيئية (توعية - خدمة -تنمية مجتمع.....) بمساعدة والبيئة مع استخدام الأسلوب العلمي في تحليل وإيجاد المواقع الإلكترونية للهيئات المسئولة والمعترف بها. حلول للمشكلة. • القيام مع أفراد الرهط / العشيرة في توعية المجتمع • تلخيص كتاب يتحدث عن العناية بالبيئة المحلية مع عمل مقارنات بين وجهات النظر المختلفة لحل المشاكل المحيط بهم في كيفية الحفاظ على البيئة والمجتمع. • إعداد مشروع عن كيفية تنمية الموارد البيئية وكيفية المحافظة عليها. • ابتكار طرق لترشيد الاستهلاك (طاقة – مياه ......).



# الفنون والأداب

الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية
<ul> <li>إقامة معرض للرهط / العشيرة متضمنا خامات البيئة</li> </ul>	<ul> <li>القيام بدراسة مسحية للتعرف على الموروثات الشعبية</li> </ul>
الطبيعية.	والأدبية المختلفة.
<ul> <li>المناقشة مع الرهط / العشيرة عن كيف استطاع الأدباء</li> </ul>	<ul> <li>تقديم 3 من الأعمال الفنية باستخدام خامات البيئة</li> </ul>
والمفكرون والفنانون والمبتكرون تنمية قدراتهم	المختلفة.
ومهاراتهم.	<ul> <li>قراءة 2 من سير المبدعين ومعرفة الأسلوب الذي</li> </ul>
<ul> <li>المشاركة مع الرهط / العشيرة في الحفاظ على التراث</li> </ul>	أستطاعوا به تنمية قدراتهم الفنية.
والآثار.	• الاشتراك في ورش عمل لتنمية المهارات الأدبية والفنية.
<ul> <li>تطبيق عمل فني أدبي مع أفراد الرهط / العشيرة يخدم</li> </ul>	<ul> <li>المشاركة بدهان المنزل مع إخراج ركن خاص من صنع</li> </ul>
به مجتمعه.	يديك.
• المشاركة في تقديم أمسيات وندوات ومسرحيات	<ul> <li>إعداد مجموعة من الأعمال الأدبية والفنية المبتكرة</li> </ul>
وأسمار.	للمشاركة بها في المنتديات الثقافية.
• الاشتراك في حفل سمر في إطار الرهط / العشيرة يركز	<ul> <li>تنظيم المسابقات الأدبية والفنية لفرق الأشبال والفتيان</li> </ul>
على كيفية إظهار المواهب من خلال التراث الشعبي	في محيط عشيرتك.
لبلده.	
• المشاركة مع الرهط / العشيرة في المهرجانات والمنتديات	
المتنوعة.	
<ul> <li>الذهاب مع الرهط / العشيرة في رحلات قصيرة إلى:</li> </ul>	
المتاحف ، المسرحيات الأدبية ،حفلات موسيقي ،	
التراث ، المعارض الفنية.	
<ul> <li>تنظيم مسابقة سنوية لإظهار المواهب الفنية من خلال</li> </ul>	
الصالونات الثقافية (: كتابة – رسم – موسيقي –	
أشفال يدوية —إبتكارات).	



## الاقتصاد والمواطنة

الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية
<ul> <li>التخطيط لـ 2 من المشروعات الاقتصادية مع الرهط /</li> </ul>	<ul> <li>إعداد بحث عن مبادئ علم الاقتصاد وفروعه.</li> </ul>
العشيرة	<ul> <li>المقارنة بين الاقتصاد الحر والموجه.</li> </ul>
<ul> <li>المشاركة في مشروعات تنموية مع الرهط / العشيرة.</li> </ul>	<ul> <li>تقديم ورقة عمل عن أهم القضايا العالمية المعاصرة التى</li> </ul>
• تنظيم مع الرهط / العشيرة ندوات عن القضايا المعاصرة	تهم الوطن.
والتنمية المستدامة مع المسئولين والمتخصصين.	• ذكر مشاكل التحول للاقتصاد الحر وأسبابها.
• المشاركة مع الرهط / العشيرة في تنفيذ أحد مشروعات	• إعداد دراسة عن أحد مجالات التنمية المستدامة
التنمية المستدامة التي تخدم مجتمعه.	ومساهمتها في المجتمع.
<ul> <li>المشاركة مع الرهط / العشيرة في تقديم مشروع</li> </ul>	• تقديم دراسة جدوي لـ 2 من المشروعات الصغيرة التي
اقتصادي صغير لتنمية موارد الرهط / العشيرة.	تخدم الرهط / العشيرة.
• عقد ندوة في الرهط / العشيرة عن الاقتصاد المبني على	• ذكر إيجابيات وسلبيات الاستثمار في البورصة.
المشاركة بين كل فئات المجتمع مظهراً أهمية الالتزام	• إعداد دراسة مسحية عن المؤسسات الداعمة في المجالات
الأخلاقي وتأثيره في الأقتصاد.	المختلفة.
<ul> <li>المساهمة مع الرهط / العشيرة في برامج إحدى هذه</li> </ul>	• قراءة وفهم دستور بلدك وتحديد مسئولياتك وحقوقك
المؤسسات.	وعقد مقارنة إيجابية بين هذه الحقوق والواجبات لدي
• المشاركة في 2 من الأحداث والمناسبات العامة القومية	الدول المجاورة.
التي تستطيع الرهط / العشيرة من خلالها خدمة وتنمية	• إعداد بحث عن أثر البرامج الكشفية في تنمية الولاء
المجتمع.	والانتماء والمواطنة .
• تنفيذ ندوة مع أحد المتخصصين في المجال الاجتماعي	
عن حدود الحرية الشخصية ،أسلوب الحوار ،مهارات	
الاستماع للآخر ، كيفية عمل ملخص للمناقشات.	



# الصحة والرياضة

**	الأنشطة الفردية
الأنشطة الجماعية	**
<ul> <li>تنظيم ندوات وورش عمل عن الثقافة الصحية وأثرها في</li> </ul>	<ul> <li>تقديم بحث عن الصحة العامة والتغذية السليمة.</li> </ul>
حياة الإنسان.	<ul> <li>ممارسة العادات الصحية السليمة.</li> </ul>
<ul> <li>المشاركة مع الرهط / العشيرة في إعداد دراسة في</li> </ul>	<ul> <li>تقديم ورقة عمل عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي</li> </ul>
مجالات التغذية بالتعاون مع المتخصصين.	بصورة منتظمة وأثرها في صحة الفرد.
<ul> <li>المشاركة والرهط / العشيرة في 2 من المسابقات</li> </ul>	<ul> <li>السير يومياً لمدة لاتقل عن 20 دقيقة.</li> </ul>
الرياضية على كافة المستويات.	• أن يكون له ميعاد ثابت يومياً لأداء التمرينات الرياضية
<ul> <li>المشاركة مع الرهط / العشيرة في حملات التوعية</li> </ul>	الفردية.
بالمشكلات الصحية (الإدمان، الصحة الإنجابية).	<ul> <li>تقديم بحث عن المشكلات الصحية التي تواجه الشباب.</li> </ul>
• إعداد حلقات نقاشية عن الأمراض الخاصة بالشباب.	<ul> <li>تقديم ورقة عمل عن الصحة الإنجابية لدي الشباب.</li> </ul>
• تقديم الخدمات والإسعافات اللازمة في الأزمات المختلفة	<ul> <li>حضور ندوات للتعرف على الإصابات الأكثر شيوعا.</li> </ul>
(الكوارث الطبيعية) في إطار الرهط / العشيرة.	



# مهارات للحياة

الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية
<ul> <li>إقامة جلسة تدريبية في إطار الرهط / العشيرة عن مهارة</li> </ul>	<ul> <li>أن يكون لديه أجندة مواعيد ونتيجة يضع عليها أهم</li> </ul>
التخطيط واتخاذ القرارات.	مواعي <i>ده.</i>
<ul> <li>إقامة ندوة عن الخصائص النفسية للمراحل السنية</li> </ul>	<ul> <li>عمل خطة تنفيذية ربع سنوية للأحداث الهامة في حياته.</li> </ul>
المختلفة.	• كتابة مقال عن دور شريك الحياة في إنجاح العلاقة
<ul> <li>إقامة ندوة عن أصول التربية الحديثة وكيفية معالجة</li> </ul>	الزوجية متضمناً معاني: الوفاء – الإخلاص – العفة.
مشاكل الأجيال الحديثة.	• إعداد بحث عن الجينات الوراثية وتأثيرها في الصحة
• إقامة ندوة عن معالجة مشاكل الأطفال والعقاب البدني	الإنجابية.
والمعنوي.	<ul> <li>شرح اهتمام الأديان بالزواج كنظام اجتماعى ناجح</li> </ul>
<ul> <li>إقامة ندوة من خلال الرهط / العشيرة عن مواصفات</li> </ul>	وضروري لإعمار الكون.
الموظف المثالي.	<ul> <li>إعداد ورقة عمل عن سيرتك الذاتية: (إمكانياتك</li> </ul>
• إقامة ندوة عن الأعراف الاجتماعية السائدة في مجتمعه	ومواهبك ، قدرتك على الاشتراك في العمل الجماعي.
وتأثيرها سواء الإيجابي أوالسلبي على السلوك	<ul> <li>التحدث مع أسرتك عن أهمية العادات والتقاليد الأسرية</li> </ul>
الشخصي.	التي اكتسبتها من خلال عائلتك وأسرتك وضرورة نقلها
<ul> <li>إقامة ندوة عن المشاكل الأسرية وأثرها في الأبناء.</li> </ul>	لأبنائك في المستقبل.
• إقامة دورات حول مهارات الاتصال (الصوت ترتيب	<ul> <li>شرح أهمية العادات والتقاليد الأسرية في تنمية الولاء</li> </ul>
موضوع ،الأدواتالخ).	والانتماء.
• التدريب من خلال الرهط / العشيرة على: العصف	<ul> <li>إعداد معرض للتصوير (فوتوغرافي – فيديو).</li> </ul>
الذهني من خلال مجموعات العمل (توزيع أدوار تنظيم	• إعداد 2 من الوسائل المعينة للمحاضرات.
نقاط المقابلات كيفية بدء وإنهاء الحوار ومهارات	
الحوار).	





# الخدمة العامة وتنمية المجتمع

n		M A. M. &. C.
الأنشطة الجماعية		الأنشطة الفردية
<ul> <li>القيام مع أفراد الرهط / العشيرة بعمل مجلة حائط</li> </ul>	•	<ul> <li>القيام يومياً بقراءة الجريدة ومتابعة الأحداث العالمية</li> </ul>
يكتب فيها أفراد الرهط / العشيرة المقالات الصحفية		والمحلية وتأثيرها في المجتمع.
التي تتضمن حلولاً للمشاكل المحلية والعالمية وخاصة ما		<ul> <li>تقدیم تقریر عن دوره فی قیادة نشاط اجتماعی.</li> </ul>
يتعلق بالسلام وتقدم المجتمع.		• المشاركة بموافقة قائد الرهط / العشيرة في خدمة
<ul> <li>تنظيم وقيادة مشروعات مع إحدى الهيئات الاجتماعية</li> </ul>	•	مستديمة من خلال إحدى جمعيات تنمية المجتمع.
المحيط بالفرقة.		• يفرق بين مشروعات خدمة المجتمع ومشروعات تنمية
<ul> <li>القيام مع أفراد الرهط / العشيرة بمشروع خدمة مجتمع</li> </ul>	•	المجتمع.
طويلة الأجل (خدمة قرى – خدمة ملاجئ – دور رعاية		<ul> <li>المشاركة في إحدى الدورات التدريبية الخاصة بإدارة</li> </ul>
السجون إلخ).		الأزمات.
<ul> <li>تقديم بيان عملي بالتعاون مع أفراد الرهط / العشيرة</li> </ul>	•	
عن كيفية مواجهة إحدى الكوارث والأزمات.		



## الاتصال العالمي

الأنشطة الجماعية		الأنشطة الفردية
<ul> <li>المداومة على المراسلات لإحدى الفرق الكشفية خارج</li> </ul>	•	<ul> <li>دراسة وإتقان إحدى اللغات الحية غير اللغة الأم (من المهم</li> </ul>
الوطن العربي.		أن تتقن لغتك الأم قراءة وكتابة وتستطيع التعبير جيداً
<ul> <li>تقوم الرهط / العشيرة إن أمكن باستضافة إحدى فرق</li> </ul>	•	عند استخدامها).
الجوالة الأجنبية مع عمل برنامج تجوالي للتعرف على بلد		• مراسلة 3 من الجوالين من دول مختلفة للتعرف على
الرهط / العشيرة المضيفة.		عاداتهم وتقاليدهم .
ا إعداد بروتوكول مع فرقة كشفية خارج دولتك لتبادل	•	<ul> <li>التواصل مع ثقافات الشعوب الأخرى عبر القنوات</li> </ul>
الزيارات وفقاً للنظم واللوائح في جمعيتك.		الوثائقية ومواقع الإنترنت والقنوات التليفزيونية وتقديم
		تقرير بذلك.
		• القيام بمراسلة أحد الجوالين الأجانب والحرص على
		إرسال إيجابيات وطنك والصور الجميلة عنه.

# الجاوالة على الجاوالة ال

# دليل الجوال العربي

## التقاليد والفنون الكشفية

الأنشطة الجماعية	الأنشطة الفردية
<ul> <li>إقامة مخيمات كشفية ورحلات سير وتأمل الخلاء.</li> </ul>	<ul> <li>المشاركة في التخطيط لمخيم كشفي لأفراد أقل منك</li> </ul>
<ul> <li>إعداد وسائل مختلفة لدراسة فنون حياة الخلاء.</li> </ul>	سناً (أشبال – فتيان).
<ul> <li>المشاركة في مخيمات نهاية الأسبوع أو المخيمات</li> </ul>	<ul> <li>معاونة قائد وحدة في اختبار أفراد وحدته (أشبال/فتيان)</li> </ul>
السنوية.	<u>ف</u> شارات الهواية والكفاية.
	• تدريب فرقة (أشبال/ فتيان) على الفنون الكشفية
	ومهارات الخلاء.

### التطلع للقيادة

• إعداد ورقة عمل عن الهياكل التنظيمية للحركة
الكشفية محلياً وعربياً وعالمياً.
• يحدد العلاقة بين التنمية القيادية والتنمية البشرية.
<ul> <li>▼ حضور دورات إعداد القادة الكشفيين.</li> </ul>
<ul> <li>مساعدة قائد فرقة (أشبال / فتيان ).</li> </ul>
• كتابة أبحاث عن كيفية الارتقاء بالحركة الكشفية
بمرحلة الجوالة .
• إعداد ورقة عمل عن تأثير العولمة في الحركة الكشفية
وأساليب مواجهة ذلك.



#### ملحوظة

إن الوهارات والغنون الكشفية كثيرة، ويوكن الاستعانة بالكتب والوواقع الإلكترونية للاسترادة ون الوعلومات والوعارف، وع ووارسة الوهارات وع ون هم أكثر ونك خبرة في هذا الوجال (كقائد العشيرة وثلاً).



#### دليل الجوال العربي

©حقوق الملكية الفكرية للمنظمة الكشفية العربية

يجوز للجمعيات الكشفية العربية إعادة طباعة هذا الدليل واستخدامه

المكتب الكشفي العالمي - الإقليم العربي المنظمة الكشفية العربية - الأمانة العامة المركز الكشفي العربي الدولي 2 شارع يوسف عباس - مدينة نصر مكتب بريد مدينة نصر - ص.ب. 9072

مكتب بريد مدينة نصر - ص.ب. 9072 رمز بريدي 11765

القاهرة - جمهورية مصر العربية القاهرة - جمهورية مصر العربية تليفون: 24014274 - 24014267 (+202) فاكس: 24014495 (+202) موقع الكتروني: arab@scout.org/arab موقع الكتروني: arabscout.org



رقم الإيداع: 2011/13856

# بطلقي يقص الخوالي

هذه البطاقة مي دليل ارتقاءك من ورتبة إلى

أخرى ... احرص على أن تنجزها لكى ترتقى في

حياتك الكشفية، وتعرف على الوتطلبات من

عزيزي الجوال ...

دليل الجوال العربى

اسم الجوال:
اسم العشيرة:
تاريخ الميلاد:
تاريخ اللاتحاق بالحركة:
الماتف المحمول:
البريد الإلكتروني:
البرابط التواصل آ

يراعى عند اجتياز الوتطلبات لكل مرتبة من المراتب أن تكون وختلفة عن الوتطلبات التي تم اجتيازما من قبل للحصول على المرتبة السابقة، كما يجب التنوع بين الننشطة الفردية والجماعية





## وراتب تقصحم الجوالة

#### القىــول

يجب اجتياز الاتي لكي ينضم ورشح الجوال للعشيرة ويسوح له بارتداء الونديل وأداء الوعد في حفل الويثاق:

- حفظ وترديد الوعد والقانون
- تحديد مدف ومبادئ الحركة الكشفية
- الوشاركة في 3 ون أنشطة العشيرة
  - الوشاركة في أحد وخيوات العشيرة

ولحوظة: يعفى من هذه الورحلة من انتقل من ورحلة الكشاف الوتقدم إلى ورحلة الجوالة

توقيع القائد وتاريخ اللجتياز المستعادة اللجتياز اللجتياز اللجتياز اللجتياز

توقيع القائد وتاريخ الاجتباز

#### ورتبة التحريب (فترة لا تقل عن 6 شمور)

- يجب اجتياز النتي للحصول على مرتبة التدريب:
- إقامة مشروع يتضمن 6 متطلبات من 4 مجالات مختلفة
- يعاون في تدريب فرقة (أشبال / فتيان ) على الفنون الكشفية وهمارات الخلاء
- اجتياز إحدى شارات المواية لورحلة الجوالة (الرحالة البحاثة – الودرب)

ولحوظة: الوشروع ذكر تعريفه في ورتبة الإعداد

#### توقيع القائد وتاريخ الاجتياز

#### ورتبة تنوية الوجتوع (فترة لا تقل عن 6 شمور)

- يحب احتياز الذي للحصول على ورتية تنوية الوحتوع:
- إقامة مشروع تتموي يتضمن 12 متطلب من 8 مجالات مختلفة ويستور لودة لا تقل عن أربعة أيام
- إعداد ورقة عول عن المياكل التنظيوية للحركة الكشفية (وحليا و/أو عربيا و/أو عالوياً)

#### ورتبة الإعداد (فترة لا تقل عن 6 شمور)

- يجب اجتياز النتي للحصول على ورتبة الإعداد: الوشاركة في اقامة وشروع يتضون 4 وتطارا
- المشاركة في إقامة مشروع يتضمن 4 متطلبات من وجالين وختلفين
- يشارك في التخطيط أو التنفيذ لنشاط كشفي لفرقة (أشبال – فتيان)

ملحوظة: الوشروع قد يكون وخيماً أو ندوة أو حملة أو نشاط كبير يتعدى مدة 5 ساعات ويتطلب التجميز الفردي والعول الجواعي